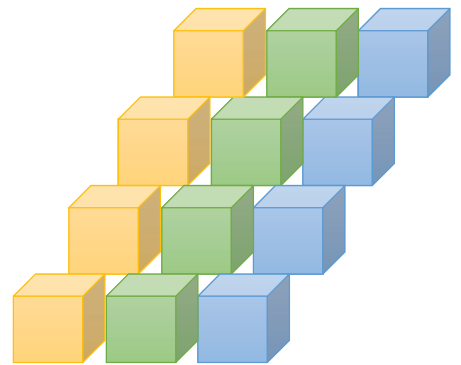


### 第3章 食育推進のための施策の展開



## 1. 食育推進目標

横手市では、より効果的で実効性のある施策を展開するために、推進目標を設定します。

# 『食育を力に』

～ 市民一人ひとりが、健康でいきいき幸せな生活をおくる ～

### ★コラム



### 栄養バランスに気を付けて食べると こんないいこと

- ◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- ◆ 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- ◆ バランスのよい食事は長寿と関係しています



### 主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？

**副菜**

各種ビタミン、ミネラル  
および食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

**主菜**

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

**主食**

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、**主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります**

## 2. 推進の柱

行政をはじめ、消費者、農業者、農業団体、家庭、学校関係者、保育所・幼稚園、ボランティア団体、食品業者等が共通の理解のもと、次の4つの推進の柱に沿って進めていきます。

### 推進の柱1 食の安全・安心

#### ～ 安全・安心な農産物の生産と流通！！～

消費者からの信頼と信用を高め、安全でおいしい農産物を安心して食してもらえるよう、栽培技術の向上や地域資源の活用、出荷に関わる履歴のデータ管理などを図ることで適正な生産と流通を目指します。

### 推進の柱2 地産地消

#### ～ 地産地消の推進と施設への支援！！～

地産地消を推進することで、生産者と消費者との関係を結び、地場産品の新たな魅力の発見や地域農業の発展に繋げることを目指します。また、地産地消の推進に欠かせない施設である加工所や直売所の更なる展開への支援を行います。

### 推進の柱3 食生活と健康

#### ～ 食を通じた健康づくりの実践！！～

家族一緒の食事によりコミュニケーションが図られると共に、生活リズムを整えてバランスの良い食習慣を定着させ、生涯にわたって健全な心と身体を作ることを目指します。

### 推進の柱4 食の文化

#### ～ 食文化の理解と継承！！～

豊かな自然に育まれた食材や地域の食文化を継承する取り組みを行うことで、食に関する正しい知識や適正に選択できる力の習得、そして食へ感謝する心を育んでいくことを目指します。

### 3. 市民ライフステージごとの取組

#### (1) 乳幼児期（0歳～6歳） ～食生活の基礎をつくろう！～

乳幼児期は、生涯のうちで最も著しく成長し、食習慣や人間形成の基礎を身に付ける重要な時期です。子どもの成長に十分配慮しながら、家族揃っての食事を大切にし、いろいろな食べ物を見る、触る、味わうことの経験によって、一生を通じた「食べる」ことの基礎をつくります。

##### 【家庭】

- ・ バランスのとれた食事と適量の間食で規則正しい生活リズムをつくる。
- ・ 家族一緒に楽しく食事をする。
- ・ 食前食後のあいさつや基本的な食事の仕方を身に付ける。
- ・ 手洗い、歯磨きの習慣を身に付ける。
- ・ うす味を心がけ、いろいろな食べ物を味わうことで味覚の基礎を養う。
- ・ 旬の食材や地場産品、伝統料理を楽しむ機会を増やす。

##### 【保育所・幼稚園】

- ・ 保育計画、教育計画に基づき食育推進に努める。
- ・ 給食だより等により、食育について積極的に情報の提供を行う。
- ・ 絵本などを活用し、身体と食べ物に関係に興味や関心を持たせる。
- ・ 農業体験を通して食材への関心を高める。
- ・ 基本的な食事の仕方を身に付ける。
- ・ 手洗い、歯磨きの習慣を身に付ける。
- ・ 給食に伝統料理を取り入れる。

##### 【地域】

- ・ 農業体験など、地域や世代間交流の機会を増やす。
- ・ 給食での地場産品の活用協力する。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

##### 【行政】

- ・ 乳幼児健診、相談等において「早寝・早起き・朝ごはん」など生活リズムを整えることや薄味の必要性を伝え、肥満予防に努める。
- ・ 食育教室等で乳幼児食への理解を深め、食の楽しさを伝える。
- ・ 子育て支援センターなどさまざまな場所で情報の提供を行う。
- ・ 食育ボランティアを活用した食育推進に努める。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

## (2) 学童期（7歳～12歳） ～食育への関心を高めよう！～

学童期は、学校給食を通じて、食習慣の基礎を身に付けながら、集団生活の食習慣や豊かな人間性を形成する時期です。子どもたちが正しい食事のあり方を理解し、将来、自らの健康管理ができるよう食育への関心を高める取り組みを推進します。

### 【家庭】

- ・ 1日3回の食事と規則正しい生活リズムをつくる。
- ・ 家族一緒に楽しく食事をする。
- ・ 食事の時のあいさつや手洗い、箸の持ち方など食事のマナーを身に付ける。
- ・ 健康な歯と口腔を育てるため、よく噛む習慣、歯磨き習慣を身に付ける。
- ・ 食事に関する役割を与え、食への関心をもたせる。
- ・ 季節感や地域の食材を活かした食事を心がける。
- ・ 伝統料理を取り入れた食事の機会を増やす。
- ・ 食育に関する地域のイベントに積極的に参加する。

### 【学校】

- ・ 教育計画の中で食育推進に努める。
- ・ P T Aや各種団体と連携し、食育を実施する。
- ・ 児童の健康に関する教育、相談事業等を実施する。
- ・ 学校給食へ地場産品を積極的に活用し、伝統料理を取り入れる。
- ・ 農業体験学習や給食を題材にした学習の機会をつくる。
- ・ 地域の方々との交流を通して、伝統料理について学ぶ。
- ・ 生産者や食育推進にかかわるボランティアとの協力事業を実施する。

### 【地域】

- ・ 農業体験活動の場や機会を提供する。
- ・ 学校給食での地場産品の活用を協力する。
- ・ 伝統料理の継承に努める。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

### 【行政】

- ・ 小児生活習慣病予防のための栄養教育を行う。
- ・ 規則正しい生活習慣定着のための啓発活動を推進する。
- ・ 学校と連携し健康な歯と口腔を育てるための情報提供や健康教育を実施する。
- ・ 学校給食での地産地消を推進する。
- ・ 伝統料理を学ぶ機会を提供する。



- ・ 生産者と学校給食現場との連携を図り、地場製品の供給体制を充実させる。
- ・ 児童館などさまざまな場所で情報の提供を行う。
- ・ 食育ボランティアを活用した食育推進に努める。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

### （3）思春期（13歳～19歳）～バランスのとれた食事を心がけよう！～

思春期は、大人になるための重要な時期です。しかし、誤った美意識による過度なダイエットや極端に偏った食事をする傾向があるため、それらが与える健康への影響をきちんと理解し、栄養と正しい食習慣の知識を身に付ける取り組みを推進します。

#### 【家庭】

- ・ 1日3回の食事と規則正しい生活習慣を身に付ける。
- ・ 栄養バランス（主食・主菜・副菜）と減塩を心がける。
- ・ 家族や友達と一緒に楽しく食事をする。
- ・ 健康な歯と口腔を育てるため、よく噛む習慣、歯磨き習慣を身に付ける。
- ・ 食生活の自立のため、食事の手伝い等を通して調理の基本を教える。
- ・ 旬の食材や地場産品、伝統料理を取り入れた食事づくりを心がける。
- ・ 食事が健康に及ぼす影響や、適切に食品を選択できる知識を身に付ける。

#### 【学校】

- ・ 教育計画の中での食育推進に努める。
- ・ PTAや各種団体と連携し、食育を実施する。
- ・ 生徒の健康に関する教育、相談事業等を実施する。
- ・ 学校給食へ地場産品を積極的に活用し、伝統料理を取り入れる。
- ・ 農業体験学習や給食を題材にした学習の機会をつくる。
- ・ 地域の方々との交流を通して、伝統料理について学ぶ。
- ・ 生産者や食育推進にかかわるボランティアとの協力事業を実施する。

#### 【地域】

- ・ 農業体験活動の場や機会を提供する。
- ・ 学校給食での地場産品の活用を協力する。
- ・ 伝統料理の継承に努める。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

## 【行政】

- ・ 規則正しい生活習慣定着のための啓発活動を推進する。
- ・ 学校と連携し、生活習慣病予防のための情報提供や、健康教育を実施する。
- ・ 朝食の欠食を減らすよう関係機関と連携し、知識の普及に努める。
- ・ 学校給食での地産地消を推進する。
- ・ 伝統料理を学ぶ機会を提供する。
- ・ 生産者と学校給食現場との連携を図り、地場製品の供給体制を充実させる。
- ・ 食育ボランティアを活用した食育推進に努める。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

## （4）青年期（20歳～29歳） ～健全な食生活を送ろう！～

青年期は、一人暮らしや結婚など社会的、家庭的にも大きく変化し、生活リズムが不規則になりがちな時期です。この時期の生活が、壮年期以降の健康状態に大きな影響を及ぼすため、生活改善に努め、健全な食生活を送るための取り組みを推進します。

## 【家庭】

- ・ 食育について関心を深める。
- ・ 1日3回の食事と規則正しい生活習慣を身に付ける。
- ・ 朝食をしっかり食べる。
- ・ 栄養バランス（主食・主菜・副菜）と減塩を心がける。
- ・ 家族と語り合いながら楽しく食事をする。
- ・ 直売所や地元スーパーを積極的に利用し、地場製品の消費拡大に努める。

## 【地域】

- ・ 各地域や婦人団体等の活動を通して、食文化の伝統や技術の伝承活動を行う。
- ・ 生産者として安全・安心な農産物のアピールと地産地消活動を行う。
- ・ 地域の食生活改善推進員の協力を得ながら、幅の広い食育活動の展開を図る。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

## 【行政】

- ・ 伝統料理を学ぶ機会を提供する。
- ・ 規則正しい生活習慣定着のための啓発活動を推進する。
- ・ 朝食の欠食を減らすよう関係機関と連携し、知識の普及に努める。
- ・ 食生活改善推進員の育成と食育ボランティアの養成を図る。

- ・ 生活習慣病予防のため、栄養と食生活に関する正しい知識の情報提供、相談を行う。
- ・ 食育や食の安全・安心に関するフォーラムなどを開催し、意識の向上を図る。
- ・ 健診結果に基づいた食生活指導を行う。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

### （5）壮年期（30歳～64歳）～健康の正しい知識を身に付けよう！～

壮年期は、家庭や地域、仕事における役割に応じたライフスタイルを構築するなど社会的に充実する反面、青年期以上に過労やストレスを感じることも多くなる時期です。健康への意識を高め、積極的に健康診断や食生活指導を受けるなど、健康を維持する正しい知識を身に付けるための取り組みを推進します。

#### 【家庭】

- ・ 食育について関心を深める。
- ・ 栄養バランス（主食・主菜・副菜）と減塩を心がけ、適正体重を維持する。
- ・ 家族と語り合いながら楽しく食事をする。
- ・ 健康維持のため、定期的に健康診断を受診する。
- ・ 伝統料理を取り入れた食事づくりを心がける。
- ・ 直売所などを積極的に活用する。

#### 【地域】

- ・ 各地域や婦人団体の活動を通して、食文化の伝統や技術の伝承活動を行う。
  - ・ 安全・安心な地場産品の利用拡大をすすめる。
  - ・ 地域の食生活改善推進員の協力を得ながら、幅広い食育活動の展開を図る。
  - ・ 環境にやさしい農業を推進し安全で安心な農作物の栽培環境の整備に努める。
  - ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。
  - ・ 食べ残しを減らすため、地域の会合などの場では、3010運動を心がける。
- ※3010（さんまるいちまる）運動とは、宴会時の食べ残しを減らすため、「乾杯後30分間」は席を立たずに料理を楽しみ、「お開き10分前」には、自席に戻り、再度料理を楽しみましょうと呼びかけ、食品ロスを削減しようとするものです。

#### 【行政】

- ・ 食生活改善推進員の育成と食育ボランティアの養成を図る。
- ・ 生活習慣病予防のため、栄養と食生活に関する正しい知識の情報提供、相談を行う。



- ・ 健診結果に基づいた食生活指導を行う。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

### （6）高齢期（65歳以上）～望ましい食生活と伝承活動を実践しよう！～

高齢期は、身体機能の低下に加え、長年の生活習慣の積み重ねによる様々な病気が少しずつ現れてくる時期であるため、望ましい栄養バランスと食生活を実践することが重要です。また、これまで食生活で培ってきた経験と知恵を次世代に伝えていくための取り組みを推進します。

#### 【家庭】

- ・ 食育に関心を持ち食育推進活動に参加する。
- ・ 栄養のバランス（主食・主菜・副菜）と減塩に心がけ、3食きちんと食べる。
- ・ 仲間や家族と語らいながら楽しく食事をする。
- ・ 健康維持のため、定期的に健康診断を受診する。

#### 【地域】

- ・ 各地域や婦人団体の活動を通して、食文化の伝統や技術の伝承活動を行う。
- ・ 安全・安心な地場産品の利用拡大を進める。
- ・ 地域の食生活改善推進員の協力を得ながら、幅の広い食育活動の展開を図る。
- ・ 環境にやさしい農業を推進し、安全安心な農作物の栽培環境の整備に努める。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

#### 【行政】

- ・ 身体機能に合わせた調理方法や食事についての情報提供を行う。
- ・ 低栄養を防ぐため、栄養と食生活に関する正しい知識の情報提供、相談を行う。
- ・ 各集会や教室で歯科指導、歯科講話を行う。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

## 4. 推進にあたっての指標

項 目		現状値 ※ (R1)	目標数値 (R6)	
1	1日1回は家族みんなで食事をしよう	96.9%	100.0%	
2	主食のある朝ごはんを毎朝食べる人の増加を目指そう	74.6%	80.0%	
3	1日2食以上「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事をしよう	65.5%	68.0%	
4	メタボリックシンドロームの予防を目指そう	[ 小学4年 ] 肥満度20%以上	男16.0% 女 8.8%	男15.0% 女10.0%
		[ 中学1年 ] 肥満度20%以上	男15.0% 女11.3%	男12.0% 女 6.0%
		[ 19歳以上40歳未満 ] BMI 25以上	男41.7% 女19.3%	男25.0% 女10.0%
		[ 40歳以上 ] BMI 25以上	男32.7% 女27.2%	男20.0% 女20.0%
5	食塩、野菜の摂取量を考えよう	[ 食塩 ]	男12.2g 女11.6g	男 9.0g 女 7.5g
		[ 野菜 ]	253.0g	350.0g
6	学校給食での地場野菜15品目の使用割合の増加を目指そう	39.4%	45.0%	
7	食（地産地消）に関心を持っている人の増加を目指そう	65.1%	75.0%	
8	食事の食べ残しを減らす工夫や心がけをしよう (3010運動協力事業所数)	11店舗	20店舗	
9	食農体験により地元の農業・農産物への関心を強めよう	350人	500人	
10	直売所、加工所の経営発展を目指そう	130,049万円 (年間販売額)	135,000万円 (年間販売額)	
11	あきたe c o らいすへの取組拡大を目指そう	91.1% (取組集荷率)	95.0% (取組集荷率)	

※現状値は調査時最新のデータを使用しています。以下引用元

- ①・③ H30 「食育」に関するアンケート調査 横手市分
- ②・⑤ H30 市食習慣調査
- ④ H30 小児生活習慣病予防健診結果、H30生活習慣病予防健診結果、H30特定健診結果
- ⑥ H30 学校給食使用物資調査
- ⑦ H30 横手市まちづくりアンケート
- ⑨ R1 事業実績
- ⑩ H30 平鹿管内直売所・加工所の会員数と販売額調査
- ⑧・⑪ 関係機関へ聞き取り調査